

KARTA PRZEDMIOTU DLA NABORU 2024/25 FORMA STUDIÓW: STACJONARNA						
INFORMACJE OGÓLNE						
1. Przedmiot Pływanie taktyczne						
2. Wydział Nauk Ekonomicznych						
3. Kierunek studiów Bezpieczeństwo Narodowe						
4. Poziom kształcenia studia pierwszego stopnia						
5. Liczba punktów ECTS 2						
6. Liczba godzin w semestrze						
semestr	w	ćw	lab/lek	prj/zp	pws	prk
I	-	30	-	-	-	-
7. Język wykładowy Polski						
8. Wykładowca mgr Marcin Ślósarski / m.slosarski@dyd.akademiabialska.pl mgr Michał Sroka / m.sroka@dyd.akademiabialska.pl						
INFORMACJE SZCZEGÓŁOWE						
9. Wymagania wstępne						
1. Brak przeciwwskazań do aktywności fizycznej.						
2. Odpowiedni ubiór do uprawiania tej formy ruchu.						
10. Cele przedmiotu						
C1 Zapoznanie studentów z podstawowymi zasadami bhp i regulaminami podczas zajęć na pływalni.						
C2 Nauczanie sposobów zanurzania oraz skoków do wody.						
C3 Doskonalenie pływania elementarnego oraz poznanych stylów pływackich (kraul, grzbiet, klasyczny).						
C4 Nauczanie pływania w ubraniu i w sprzęcie ABC, pływanie z bronią krótką i długą.						
11. Efekty uczenia się w zakresie wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych						
Student, który zaliczył przedmiot:					odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się	
WIEDZA						
EU01	Ma wiedzę o roli i znaczeniu dla zdrowia, aktywności fizycznej i aktywnym spędzaniu czasu wolnego.				K_W03	
EU02	Zna normy i zasady bezpieczeństwa podczas zajęć w wodzie, zna terminologię z zakresu realizowanego materiału.				K_W03	
UMIEJĘTNOŚCI						
EU03	Potrafi samodzielnie wskazać błędy podczas wykonywania wybranych form aktywności fizycznej, umie				K_U15	

wykorzystać wiedzę teoretyczną w praktycznej korekcie powstałych błędów.	
KOMPETENCJE SPOŁECZNE	
EU04 Jest gotów do oceny pojawiających się zadań, określania ich priorytetów oraz podejmowania działań adekwatnych do potrzeb i możliwości.	K_K06
EU05 Ma świadomość ważności ciągłego pielęgnowania sprawności fizycznej, prowadzenia aktywnego stylu życia i jego wpływu na zdrowie własnych i innych.	K_K07
12. Treści programowe	
Forma zajęć – ćwiczenia	
<p>Zajęcia z pływania taktycznego realizowane są według następujących zagadnień:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) organizacja i bhp zajęć, ćw. wypornościowe, zanurzanie pod wodą; 2) nauka skoków do wody (ratowniczy wykroczy, wykroczy, koziołkowy, obunóż); 3) nauka pracy RR w st. klasycznym; 4) doskonalenie pracy RR w st. klasycznym; 5) nauka oddechu w st. klasycznym; 6) doskonalenie oddechu w st. klasycznym; 7) nauka pracy NN w st. klasycznym; 8) doskonalenie pracy NN w st. klasycznym; 9) koordynacja pracy RR i NN z oddechem w st. klasycznym; 10) nauka pływania z bronią krótką; 11) doskonalenie pływania z bronią krótką; 12) nauka pływania z bronią długą; 13) doskonalenie pływania z bronią długą; 14) nauka pływania w ubraniu, różnorodne formy zajęć w wodzie doskonalące orientację w wodzie. 	
13. Narzędzia/metody dydaktyczne	
1. Pokaz i objaśnienie.	
2. Metoda naśladowcza ścisła, zadaniowa, programowego uczenia się, bezpośredniej celowości ruchu.	
3. Komputer, Internet (przy wprowadzeniu zajęć w formie zdalnej).	
14. Sposoby oceny (częstkowe, końcowe)	
1. Aktywny udział w zajęciach.	
2. Przygotowanie i przeprowadzenie wcześniej wskazanych fragmentów zajęć.	
3. Obecność na zajęciach.	
4. Sprawdzian umiejętności pływackich.	
5. W szczególnych przypadkach warunki zaliczenia przedmiotu ustala prowadzący.	
15. Obciążenie pracą studenta	
Forma aktywności	liczba godzin
1. Zajęcia z bezpośrednim udziałem nauczyciela oraz konsultacje	34
2. Nakład pracy studenta	16
suma	50
liczba punktów ECTS	2
16. Literatura	
Literatura podstawowa:	

1. Ratownictwo wodne, sport pływacki i kultura fizyczna w teorii i praktyce, t. 8, P. Makar, D. Skalski, A. Pęczak-Graczyk, AWFIS im. Jędrzeja Śniadeckiego, 2021.
2. Ratownictwo wodne : wybrane zagadnienia / Stanisław Przybylski, Dariusz Skalski, Jacek Przybylski. - Gdańsk : Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu im. Jędrzeja Śniadeckiego, 2015.
Literatura uzupełniająca:
3. Ratownictwo wodne : podstawy edukacji studentów / Iwona Michniewicz, Romuald Michniewicz ; Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa im. Prezydenta Stanisława Wojciechowskiego w Kaliszu. - Kalisz : Wydawnictwo Uczelniane Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej im. Prezydenta Stanisława Wojciechowskiego, 2013.
4. Sport : A Biological, Philosophical, and Cultural Perspective / Jay Schulkin. New York : Columbia University Press. 2016. eBook
17. Formy oceny – szczegóły
Warunki uzyskania zaliczenia przedmiotu: przedmiot kończy się zaliczeniem z oceną w semestrze I. Składowymi oceny są: -aktywność i zaangażowanie podczas zajęć; -ocena z prowadzonej części zajęć; -zaliczenie elementów pływania taktycznego (pływanie na grzbiecie, praca nóg do stylu klasycznego oraz przepłynięcie dystansu 25m w ubraniu); Obecność na wszystkich zajęciach jest dodatkowym atutem podczas wystawienia oceny końcowej na semestr. W szczególnych przypadkach warunki zaliczenia przedmiotu ustala prowadzący.
18. Inne przydatne informacje o przedmiocie
1. Informacja, gdzie można zapoznać się z materiałami do zajęć, itp. Szczegółowych informacji o problematyce zajęć i treściach programowych udziela Prowadzący w trakcie zajęć i podczas konsultacji.
2. Informacje na temat miejsca odbywania zajęć. Zajęcia odbywają się na Pływalni I LO im. J.I. Kraszewskiego w Białej Podlaskiej.
3. Informacja na temat terminu zajęć (dzień tygodnia/godzina). Zajęcia odbywają się zgodnie z aktualnym planem zajęć, zamieszczone są na stronie internetowej uczelni oraz w gablocie SWFiS w budynku hali sportowej w Akademii Białskiej. im Jana Pawła II
4. Informacja na temat konsultacji (godziny + miejsce) Terminy konsultacji zamieszczone są na stronie internetowej uczelni oraz w gablocie SWFiS w budynku hali sportowej AB.